

директор М
Приказ № 27

директор МАОУ «Гимназия №1»

**Примерное меню для организации питания детей с 11 лет и старше
лагеря дневного пребывания «Страна детства»
на базе МАОУ «Гимназия № 1»
с 02.03.2025 г. по 24.06.2025 г.**

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность
		Масса	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 НЕДЕЛЯ						
	ЗАВТРАК					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	250	10,4	14,5	46,9	359,9
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0	37,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Батон	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	1,5	0	22,4	143,4
	Итого за прием пищи:	610	18,2	23,5	91,6	699,4
	ОБЕД					
54-2з-2020	Помидор в нарезке	100	1,2	0,2	3,1	21,3
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,8	17	161,7
54-23г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-4м-2020	Котлета из говядины	100	18,2	18,1	16,2	301,7
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	70	4,6	0,8	27,7	136,9
	Итого за прием пищи:	870	45,4	28,3	113,4	893,3
ВТОРНИК, 1 НЕДЕЛЯ						
	ЗАВТРАК					
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,5	8,1	35,5	242,12
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0	37,4
54-2хн-2020	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Фрукты или ягоды свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	Батон	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за прием пищи:	610	11	17,4	74,2	509,92
	ОБЕД					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,8	7,6	12,6	142,7
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,6	13,6	134,2
54-23р-2020	Биточек из курицы	100	19,2	4,4	13,4	269,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	70	4,6	0,8	27,7	136,9
	Итого за прием пищи:	870	33,5	20,5	76,3	724,1
СРЕДА, 1 НЕДЕЛЯ						

	ЗАВТРАК					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,1	13,5	48,1	354,2
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0	37,4
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Плоды или ягоды свежие (мандарин)	100	0,7	0,1	7,8	35
Пром.	Батон	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за прием пищи:	610	21,6	26,9	84,1	665,7
	ОБЕД					
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	40	0,8	0,1	4,1	20,9
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронами	250	8,3	5,7	20,2	166,3
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	100	13,7	7,4	6,3	147,1
54-2хн-2020	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	70	4,6	0,8	27,7	136,9
	Итого за прием пищи:	810	31,1	19,5	109,5	740,6
ЧЕТВЕРГ, 1 НЕДЕЛЯ						
	ЗАВТРАК					
№302	Каша вязкая молочная манная	250	6,6	8,1	35,7	242,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0	37,4
54-2хн-2020	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	1,5	0	22,4	95,6
Пром.	Батон	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за прием пищи:	610	14,3	17,2	88,7	567,7
	ОБЕД					
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,3	5,7	20,3	166,4
54-3м-2020	Голубцы ленивые	100	8,4	7,9	6,4	130,7
54-11м-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8
Пром.	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	70	4,6	0,8	27,7	136,9
	Итого за прием пищи:	770	25,4	20,6	94,3	666,4
ПЯТНИЦА, 1 НЕДЕЛЯ						
	ЗАВТРАК					
54-16к-2020	Каша »Дружба«	250	6,2	8,6	29,8	222,5
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0	37,4
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Батон	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за прием пищи:	510	17,0	21,9	58	499
	ОБЕД					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,8	17	161,7
54-23г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8

[illegible]

